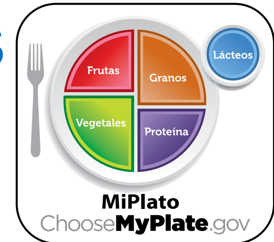


United States Department of Agriculture

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

seleccione opciones saludables para los días feriados

10 consejos para feriados saludables



Los días feriados son oportunidades para dedicar tiempo a celebrar tradiciones que incluyen nuestras comidas y platos favoritos. Mientras celebra piense en pequeños cambios que pueda hacer esos días feriados para crear comidas saludables y mantenerse activo.

1 crea MiPlato renovado

Renueve sus platos favoritos. Use "My Recipe" en SuperTracker para mejorar sus recetas especiales y hacerlas más saludables. Visita https://www.SuperTracker.usda.gov/myrecipe.aspx.

2 en sus celebraciones disfrute los alimentos de cada uno de los grupos

Para empezar sirva galletas integrales con "hummus," adicione nueces sin sal y frijoles negros a una ensalada de verduras; en sus guisos o cazuelas use leche baja en grasa en vez de crema. Comparta opciones saludables en sus comidas de días festivos.

3 asegúrese que la proteína que consuma sea magra

Pavo, carne de res, jamón, legumbres y algunas variedades de pescado como bacalao o lenguado son opciones magras. Cuando prepare carnes, corte y retire la grasa antes de cocinar. Sea moderado con las salsas y los aliños, éstos pueden contener cantidades considerables de grasa y sodio.

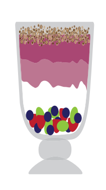
4 celebre la buena salud

Sacie su sed con opciones bajas en calorías. Tome agua con jugo o rodajas de limón. Ofrezca agua con gas mezclada con un poquito de jugo 100% fruta.

5 hornee productos saludables

Use recetas con puré de manzana sin azúcar o puré de plátanos en vez de mantequilla. Trate de disminuir la cantidad de azúcar en la mitad de lo que indica la receta. Use especias para adicionar savor como canela, clavo de olor o nuez moscada.

6 cambie los dulces



Para el postre, pruebe manzanas horneadas con canela y azúcar roceada en vez de pie de manzana. Ofrezca a sus invitados la oportunidad de preparar su propio "parfait" con tajadas de frutas multicolores y yogur bajo en grasa.

7 sea el centro de la fiesta

Ría, baile y juegue. Enfóquese en la diversión y goce de la compañía de otros.

8 haga que el ejercicio sea parte de la diversión

Haga que el ejercicio sea parte de la tradición de un día festivo. Diviértase caminando y hablando con la familia y los amigos después de la cena. Dé regalos que motiven a otros a practicar hábitos saludables como DVDs de ejercicios, zapatillas y botellas reusables de agua.

9 aproveche de las sobras

Prepare platos con las sobras del día anterior. Añada carne de pavo a sus sopas o ensaladas. Use vegetales en sus tortillas francesas, sándwich o sopas. ¡Las posibilidades son interminables!

10 regale

Dedique tiempo a preparar comidas o proveer alimentos a aquellos que necesiten ayuda. Done alimentos al banco local de alimentos o participe como voluntario durante la temporada de fiestas para servir comidas en los comedores comunales.

